

A young woman with long, wavy blonde hair is smiling at the camera. She is holding a large, black kitchen scale with a silver-colored dial. The scale's dial is visible, showing numbers from 10 to 140. The woman has red nail polish on her fingers. The background is a plain, light-colored wall.

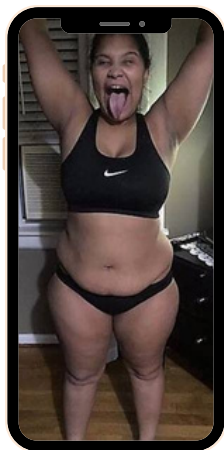
# **10 RECEITAS**

**DE SHAKES PARA  
EMAGRECER**

**FAÇA BOM PROVEITO!**

# Olá, tudo bem?

Antes de te mostrar as receitas que você ganhou, quero te contar a história da Ju, veja ela abaixo:

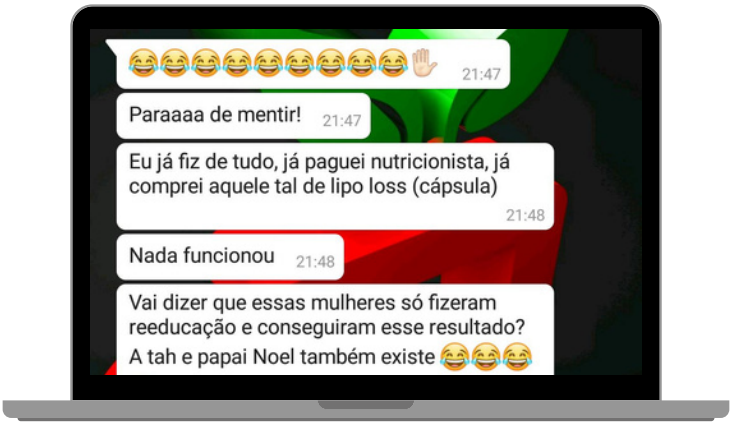


Juliana, chegou pra gente super inchada, magoada com ela mesma, pois tinha muita compulsão alimentar e só comia besteira. Não conseguia fazer dietas e os remédios que tomava para emagrecer, acabava e engordava o dobro. A Ju contou pra gente que toda vez que ela queria comprar alguma roupa legal nada servia e sua frustração com o seu corpo só aumentava. Ela chegou a fazer planos anuais com nutricionista para ser acompanhada de perto, gastou mais de R\$7.540,00 com eles para tentar solucionar o problema, até emagreceu um pouco, mas ela nunca segurava. Quando ela desistia da dieta comprava vários remédios caros na internet e só se intoxicava e não fazia efeito nenhum...

**VEJA O QUE ACONTECEU COM ELA...**



Um belo dia conhecemos a Juliana, atendemos ela e ela contou tudo. Explicamos como a gente trabalhava, falamos pra ela que ela não ia precisar mais de dietas e muito menos de remédio e sim uma reeducação alimentar. Para provar pra ela sobre o resultado garantido que ia ter, olha só a reação dela:



Nesse dia a conversa foi longa e não deu em nada... na semana seguinte recebemos a mensagem dela dizendo que ia tentar pela ultima vez, só por causa do preço. Ela já tinha pago muito dinheiro com outras coisas e decidiu pagar o nosso programa de **R\$37,00**, que não fazia diferença pra ela. A Ju começou o primeiro dia, tirou fotos de todas as refeições e mandou no nosso grupo:



Ela começou a seguir tudo certinho o nosso programa de reeducação alimentar, adorou os chás (toma até hoje) e mudou a forma de comer e as vezes até come uma besteirinha no final de semana, mas mesmo assim esse é o resultado dela após 54 dias:



**MÉDIA DE:  
5 A 10KG EM 30 DIAS**

A Ju chegou com a gente com 92kgs e hoje está com 71kgs, simplesmente maravilhoso... Lembro que ela até tinha falado que era a ultima tentativa e que iria fazer reducação de estômago em São Paulo, mas ela tentou mais uma vez e confiou no nosso projeto. E te convidamos para fazer parte também, olha só como funciona:

Criamos receitas específicas para perder peso rápido e com saúde. São receitas fáceis e baratas como: chás, detox, low carb, shakes, bebida bomba e cardapios semanais. Além disso, você participa do nosso grupo Vip no Facebook onde estão todas as nossas clientes e nossas Coachs para te auxiliar e te motivar todos os dias. Hoje o grupo se encontra com mais de 60.000 mulheres e homens que estão emagrecendo com a nossa ajuda.

E tudo isso por apenas R\$37,00!

**VEJAS AS PRÓXIMAS PÁGINAS**



Ah! Como combinado, pegue  
abaixo suas receitas que  
prometemos:

**VEJAS AS PRÓXIMAS PÁGINAS**



**ESPERA MAIS UM  
POUCO!**

**ANTES DE TUDO  
PRECISAMOS TE  
EXPLICAR QUAIS  
RECEITAS VOCÊ  
ESTÁ RECEBENDO E  
PARA QUE SERVE...**

# O que é o shake para emagrecer?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de refeições pequenas como lanches.

Ele auxilia a manter não só a sensação de saciedade, bem como a garantia de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições pode bater aquela vontade de comer alguma coisa – na maioria das vezes é a vontade de comer doces.

Para estas situações, o shake é uma das indicações, pois pode substituir esses petiscos. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

Essas receitas que vamos te presentear agora são maravilhosas! **Caso você queira levar a sério** e emagrecer de verdade, temos um programa de emagrecimento infalível para você com mais de 100 receitas.



# SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER 1



## INGREDIENTES:

- 200ml de leite de soja ou leite desnatado,
- 1 maçã pequena,
- 1 colher de chá de sementes de chia,
- 1 colher de chá de aveia em flocos,
- 1 colher de chá de linhaça,
- 1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

# SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



## INGREDIENTES:

2100ml de leite de soja ou leite desnatado,  
5 fatias de abacaxi,  
¼ de laranja,  
½ limão  
1 colher de sopa de folhas de hortelã,  
1 colher de sobremesa de linhaça,  
1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

# SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



## INGREDIENTES:

1 pera,  
4 morangos,  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
200 ml de iogurte natural desnatado,  
1 castanha do Pará,  
½ colher (sopa) de folhas de hortelã,  
1 sachê de adoçante em pó

# SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



## INGREDIENTES:

- 100 ml leite desnatado
- 1 banana pequena
- 1 ameixa preta
- 1 colher (sobremesa) rasa de mel

# SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



## INGREDIENTES:

200 ml leite desnatado  
1 maçã com casca  
1 colher (chá) grão de chia  
1 colher (chá) farelo de aveia  
1 colher (chá) rasa de linhaça  
Adoçante estévia à gosto

# SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



## INGREDIENTES:

- 10 morangos médios;
- 1 colher de leite em pó desnatado;
- 1 colher de mel
- 1 pote de gelatina de framboesa light
- 200ml de iogurte natural desnatado

# SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



## INGREDIENTES:

200ml de leite desnatado

1 maçã com casca

1 colher de farelo de aveia

1 colher de grãos de chia

1 colher rasa de linhaça  
adoçante (opcional).

# SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA



## INGREDIENTES:

- 1 fatia grossa de melancia com sementes
- 1 colher de leite em pó desnatado
- 100ml de iogurte natural desnatado
- 1 pote de gelatina de framboesa light
- 1 colher de mel.



# SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



## INGREDIENTES:

- 1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado
- 1 banana-prata pequena
- 2 ameixas pretas secas
- 1 col. (sopa) de farinha de linhaça dourada
- Adoçante (se quiser)

# SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA

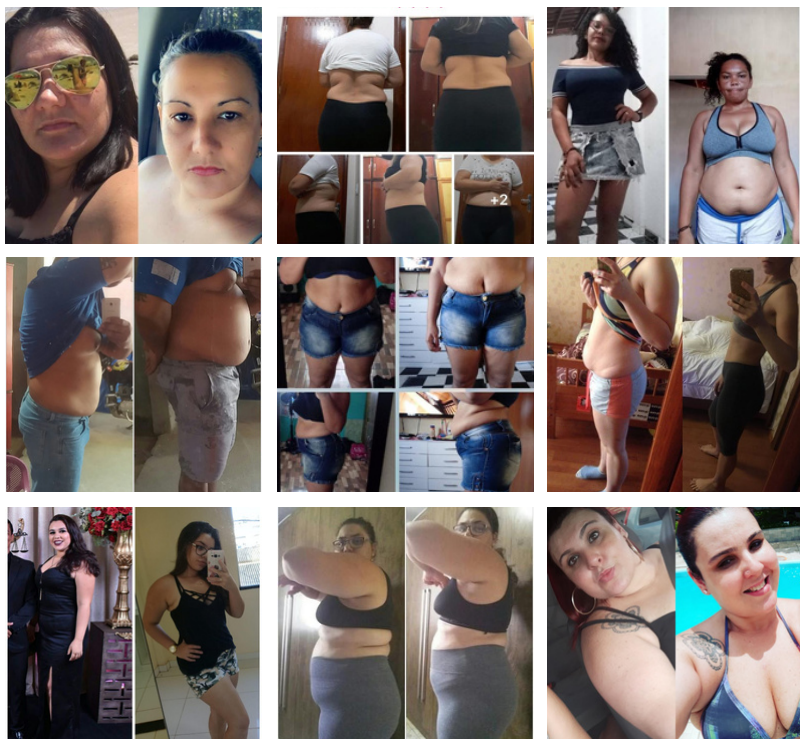


## INGREDIENTES:

2 xícaras de acerola  
1 copo de leite desnatado  
2 rodelas de gengibre  
½ cenoura

# Gostou das receitas?

Temos muito mais para você, mas infelizmente o restante das receitas são apenas liberadas para quem paga **R\$37,00** do nosso programa de reeducação alimentar. Essas outras receitas te ajudarão a eliminar de **5 a 10kg** em 30 dias! Dentro do nosso programa de emagrecimento onde você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas você também participará de um **Grupo Vip** com mais de 60 mil pessoas que já estão emagrecendo, veja alguns depoimentos abaixo:



## O que elas fizeram?

Todas elas fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas!

# IMPORTANTE

Somos da equipe do programa Receitas Para Secar em 30 dias, para quem não nos conhece nós ajudamos pessoas a perder peso com saúde utilizando apenas receitas fit e reeducação alimentar.

Estudamos e separamos as melhores receitas para as nossas(os) clientes poderem ter resultados em 30 dias.

## **Quanto kg você pode perder?**

R= Média de 5 a 10kg em 1 mês, dependendo claro de cada organismo!

## **As receitas do programa custa caro?**

R= Não! São simples, práticas e baratas. Não é caro igual aquelas dietas super restritivas.

Além de nossas clientes terem acesso as nossas receitinhas milagrosas, nós também acompanhamos cada participantes dentro do nosso grupo vip no Facebook, hoje o grupo se encontra com mais de 60 mil pessoas.

Você deve estar se perguntando: Como é que emagrece usando receitas? E nós te respondemos!

Criamos um desafio de 30 dias onde você vai trocar sua alimentação atual pela alimentação do nosso programa. É muito simples e tem o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você ter os resultados que você precisa....

## A gente perguntou na última semana como estão os resultados das meninas lá dentro do grupo vip e veja o que elas responderam:



Gisleyde Carvalho

👉 minha barriga diminuiu espantosamente. Meu irmão levou um susto quando me viu. 😂 Ficou só levantando minha blusa pra ver 😊

8 sem Curtir Responder



Iara Do Nascimento

12 dias menos 4,400, foco pq o objetivo é menos 27kg no total ❤️💪

1 sem Curtir Responder



Solange Cartaxo ☕

Estou achando maravilhoso .

5 sem Curtir Responder



Cidhynhááh Limááh

Estou super feliz em 25 dias eliminei 5kl e 100 gramas, foco meu objetivo é eliminar 20 kilos

2 sem Amei Responder



Maria G. Bucher

O programa é muito bom, tem me ajudado muito com meu problema de retenção de líquidos, desinchei uns 4 kg logo na primeira quinzena, essa semana vou completar um mês do desafio, segui no foco todos os dias, pois sempre me organizo com e-book para semana toda, defino todas as refeições dia a pós dia, assim não fico perdida sem saber o que comer e nem passo fome kkkkk  
Me redescobri na cozinha fit, estou adorando preparar essas receitas saudáveis e saborosas!!!

5 sem Curtir Responder



Carlene Lima Souza

Eu estou animada 😊 as vezes dou uma escorregada 🤪 mas qndo vejo as postagens das meninas me sinto motivada a seguir adiante! Começo os chás hoje, mas sigo com os sucos detox e alimentação balanceada mais exercícios 💪 feliz por está aqui e logo espero ter ótimos resultados 🙏😍

5 sem Curtir Responder



Rubia Luiza Salvino Gomes

Eu consegui perder 3kg minha filha 4 kg ela está queimando caloria mais rápido.

8 sem Curtir Responder



Sabrina Ludvig

12 dias eliminei 6,200 ainda quero perder mais 6 foco sempre 💪

2 sem Amei Responder



La Ri Ssa

Eu já desinchei bastante ❤️

8 sem Amei Responder



Joyce Itoi

Realmente está mudando minha vida !! Sensacional

5 sem Curtir Responder



Marcela Moreira

Em três dias com o chá e reeducação alimentar, 1,3kg a menos na balança

2 sem Uau Responder



## Você também quer ter resultados como esses?

**BEM VINDO(A) AO PROGRAMA DE  
EMAGRECIMENTO MAIS VENDIDO DE  
2020 NO BRASIL!**

VOCÊ VAI AMAR!



**Emagreça de forma  
saudável e barata!**

**APENAS R\$37,00**



**Clique Aqui**

